



Mythes, contes, légendes.... Des histoires pour apprendre à vivre ...

Fascinante conteuse que Clarissa Pinkla Estés !

Dans *Femmes qui courent avec les loups*¹, elle nous propose d'approcher la forêt souterraine de notre inconscient collectif. Elle présente les contes et légendes qui habitent l'histoire des peuples de la terre depuis la nuit des temps. Ce faisant, elle nous permet de comprendre, dans les forces qui agissent au fond de notre psyché, une source de régénérescence bienveillante qui peut nous aider à passer les deuils nécessaires à notre évolution. En la conscientisant, nous pouvons dépasser nos peurs de grandir, disposer de clés pour comprendre des rêves obscurs et voir diminuer nos tensions internes.

Chaque chapitre présente une difficulté de vie à travers une histoire, un mythe, puis, un éclairage sur cette histoire et des liens avec des situations de vie et des rêves... La progression des chapitres suit les étapes d'évolutions psychiques des besoins des différents âges de la vie.

J'ai particulièrement apprécié le chapitre 14 : « invitation dans la forêt souterraine » qui, en une centaine de pages, fait une synthèse du processus d'évolution psychique sur l'ensemble de la vie

Clarissa Pinkla Estés a baigné dans une culture où les histoires, mythes, contes et légendes ont toute leur place. Formée à la psychanalyse jungienne, elle explore dans les 750 pages de son livre l'archétype de la "femme sauvage" dans un langage poétique de conteuse et nous permet de reconnaître et d'approcher une ressource de vie qui est en nous.

Ce Livre écrit par une femme, pour les femmes, concerne également les hommes. Il traite de « la femme sauvage » qui est en tout homme.

Je le classe entre deux ouvrages :

- *Psychanalyse des contes de fées*² de Bruno Bettelheim qui, il y a bien longtemps, m'a ouvert à la compréhension des contes. Il m'a permis de comprendre comment le langage symbolique aidait les enfants et comment son décodage pouvait également aider les adultes dans leur rôle de parents.
- *Le symbolisme dans la mythologie grecque* et *Le symbolisme dans la bible*, deux ouvrages de Paul Diel³ qui m'ont initié au langage symbolique.

Des livres de trois auteurs d'écoles différentes⁴, qui ont été, pour moi, des enseignants. Au delà de la connaissance des mythes, contes et légendes, ils m'ont aidé à comprendre mes rêves et mes besoins profonds... à mieux me connaître et à grandir.

1 *Femmes qui courent avec les loups* (Histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage) Clarissa Pinkola Estés - le livre de poche 2005 Édition 07

2 *Psychanalyse des contes de fées* Bruno Bettelheim – H Pluriel 1985

3 *Le symbolisme dans la mythologie grecque* Paul Diel – petite bibliothèque payot 1981

Le symbolisme dans la bible Paul Diel - petite bibliothèque payot 1982

4 Clarissa Pinkola Estés, psychanalyste jungienne

Bruno Bettelheim psychanalyste freudien

Paul Diel, initié à la psychologie Freudienne et Jungienne, a développé une approche autonome de l'inconscient.